

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRÉ ALEXANDRE DA SILVA

**PREDITORES MOTIVACIONAIS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD)
PARA A ADOÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
FORQUILHINHA/SC**

CRICIUMA

2015

ANDRÉ ALEXANDRE DA SILVA

**PREDITORES MOTIVACIONAIS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO
(TAD) PARA A ADOÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
FORQUILHINHA/SC**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela
Banca Examinadora para obtenção do Grau de
Bacharel, no Curso de Educação Física da
Universidade do Extremo Sul Catarinense,
UNESC, com Linha de Pesquisa em Saúde e
Processos Biopsicossociais e Qualidade de Vida.

Criciúma, 09 de Dezembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Francine Costa de Bom - (UNESC) - Orientador

Prof. Luciano Acordi da Silva - (UNESC)

Prof. Barbara Regina Alvarez - (UNESC)



FICHA DE AVALIAÇÃO

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINESE – UNESC

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO – TCC

Acadêmico: **André Alexandre da Silva**

Título do Trabalho: **PREDITORES MOTIVACIONAIS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD) PARA A ADOÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM FORQUILHINHA/SC.**

Data da Defesa: 08/12/2015 Horário: 11:00

ITENS A OBSERVAR	VALOR REAL	VALOR OBTIDO
1. TRABALHO ESCRITO (5,0) 1) Em relação à estrutura do trabalho: a) domínio da norma padrão da língua portuguesa; b) estrutura do trabalho com sequência lógica e formatação atendendo as normas da revista (presença de resumo; introdução/ justificativa; explicitação dos objetivos e da metodologia; fundamentação teórica, quando necessário; apresentação e análise dos dados; conclusões; referência).	2,0	
2) Em relação à relevância acadêmica: a) qualidade da articulação das ideias; b) articulação do tema com a fundamentação teórica; c) relevância e originalidade do trabalho.	3,0	
SUB-TOTAL	5,0	
2 . APRESENTAÇÃO (2,0) a) clareza na explanação do trabalho;		

b) linguagem culta e acadêmica; c) domínio do conteúdo; d) coerência com o trabalho escrito; e) seleção dos aspectos centrais do trabalho; f) utilização e domínio dos recursos tecnológicos; g) pontualidade, tempo de apresentação de 20 minutos, traje adequado.	2,0	
3. SUSTENTAÇÃO PERANTE A BANCA (3,0) a) sustentação de acordo com o trabalho escrito e capacidade de discussão; b) coerência da resposta com o questionamento; c) conhecimento do assunto e domínio do trabalho; d) linguagem culta e acadêmica.	3,0	
TOTAL GERAL	10,0	

Espaço reservado para considerações/sugestões/questionamentos que julgar importante.

Nome da Orientadora

NORMAS REVISTA CONEXÕES

ESTRUTURA DOS TRABALHOS

Os artigos deverão ser redigidos em Times New Roman 12, espaçamento entrelinhas 1,5, margens superior e esquerda 3 cm e margens inferior e direita 2,5 cm, o texto não deve exceder a 10.000 palavras (utilize Ferramentas; Contar palavras). No texto não há recuo de parágrafo, e deverá ser dado um espaço entre um parágrafo e outro. As citações serão indicadas por números arábicos em ordem crescente e exponencial.

Metadados (inserir somente os dados solicitados)

. nome completo do(s) autor(es), seguidos de titulação, local de atividades, e-mail e o endereço para correspondência e indicação dos financiamentos relacionados ao trabalho a ser publicado (somente no Metadados no artigo não deve aparecer nome de autor)

Dados para o Texto

- título que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol;
- Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 200 palavras cada;
- Palavras-chave (Key-words, palabras-clave) constituídos de até sete termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol separados por ponto e vírgula.
- Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS-Bireme), Base de Dados Sport Discus. Utilizar itálico somente para palavras estrangeiras (que não haja tradução).

Texto propriamente dito

Referências: (São os documentos citados no texto conforme a ABNT NBR 6023).

A chamada dos autores no texto deverá ser feita por número exponencial colocado na entrelinha superior (exemplo: texto³). A numeração deverá ser sequencial do início ao final do texto.

A lista de referências deve ser ordenada numericamente, na mesma ordem que a apresentada pelos números exponenciais incluídos no texto.

Deverá estar alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as fontes utilizadas.

PREDITORES MOTIVACIONAIS DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO (TAD) PARA A ADOÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM FORQUILHINHA/SC

André Alexandre da Silva

Francine Costa de Bom

Email: andredasilva130789@hotmail.com

Cel. +55 (48) 99381782

**Acadêmico Bacharelado em Educação Física pela Universidade do Extremo Sul
Catarinense**

RESUMO

O objetivo deste estudo transversal é identificar os preditores da Teoria da Autodeterminação para a adoção e aderência à prática de musculação na cidade de Forquilha/SC. A amostra foi constituída de 205 praticantes de musculação, tendo 110 homens com média de idade de 29,27 anos e 96 mulheres com média de idade de 29,85 anos. O instrumento de coleta foi o questionário BREQ -2, onde os scores obtidos foram: Regulação Identificada (Menos de 6 meses: 3,33; Mais de 6 meses: 3,54; 13-20 anos: 3,51; 21-40 anos: 3,42; 41-83 anos: 3,65; Masculino: 3,48; Feminino: 3,48) ou Motivação Intrínseca (Menos de 6 meses: 3,17; Mais de 6 meses: 3,21; 13-20 anos: 3,06; 21-40 anos: 3,22; 41-83 anos: 3,30; Masculino: 3,23; Feminino: 3,13). Portanto, conclui-se que a Regulação Identificada é o preditor motivacional determinante nas fases de adoção e aderência à prática de musculação, seguido do preditor de Motivação intrínseca. A pequena diferença entre as médias desses dois preditores indica que a amostra encontra-se no processo de internalização, transitando entre a motivação pelo reconhecimento dos benefícios proporcionados pelo exercício físico e a motivação pelo sentimento de pleno prazer em praticar, em ambas as fases.

Palavras Chaves: Teoria da Autodeterminação; Prática de Musculação; Adoção; Aderência.

MOTIVATIONAL PREDICTORS OF SELF-DETERMINATION THEORY (SDT) TO ADOPTION AND ADHERENCE TO FITNESS PRACTICE IN FORQUILHINHA/SC

ABSTRACT

The aim of this cross-sectional study is to identify the Self-Determination Theory predictors for the adoption and adherence to weight training practice in the city of Forquilha/SC. The sample consisted of 205 practitioners of weight training, taking 110 men with a mean age of 29.27 years and 96 women with a mean age of 29.85 years. The instrument was the BREQ -2 questionnaire, where the scores obtained were: Identified Regulation (Less than 6 months: 3,33; Over 6 months: 3,54; 13-20 years: 3,51; 21-40 years: 3,42; 41-83 years: 3,65, Male: 3,48; Female: 3,48) or Intrinsic Motivation (Less than 6 months: 3,17; Over 6 months: 3,21; 13-20 years: 3,06; 21-40 years: 3,22; 41-83 years: 3,30 years; Male: 3,23; Female: 3,13). Therefore, it is concluded that the Identified regulation is the key motivational predictor phases of adoption and adherence to practice weight training, followed by Intrinsic motivation predictor. The small difference between the average of these two predictors indicates that the sample is in the process of internalization, moving between motivation by recognition of the benefits provided by exercise and motivation by feeling full pleasure in practice, in both phases.

Key Words: Self-Determination Theory; Fitness Practice; Adoption; Adherence.

MOTIVACIÓN PREDICTORES DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD) PARA LA ADOPCIÓN E ADHESIÓN A LA PRÁCTICA DE PESOS EN FORQUILHINHA/SC

RESUMEN

El objetivo de este estudio transversal es identificar los predictores de la teoría de la autodeterminación para la adopción y el cumplimiento de la práctica de entrenamiento con pesos en la ciudad de Forquilha/SC. La muestra está formada por 205 profesionales de entrenamiento con pesos, teniendo 110 hombres con una edad media de 29.27 años y 96 mujeres con una edad media de 29.85 años. El instrumento fue el cuestionario BREQ -

2, donde las puntuaciones obtenidas fueron: Identificados Reglamento (Menos de 6 meses: 3,33; Más de 6 meses: 3,54; 13-20 años: 3,51; 21-40 años: 3,42; 41-83 años: 3,65, Hombre: 3,48; Mujer: 3,48) o la motivación intrínseca (Menos de 6 meses: 3,17; Más de 6 meses: 3,21; 13-20 años: 3,06; 21-40 años: 3,22; 41 a 83: 3,30 años; Masculino: 3,23; Femeninos: 3,13). Por lo tanto, se concluye que la regulación identificada es la fase de predicción de motivación clave de la adopción y el cumplimiento de la práctica de entrenamiento con pesas, seguido de predictores de motivación intrínseca. La pequeña diferencia entre la media de estos dos predictores indica que la muestra está en el proceso de internalización, moviéndose entre la motivación por el reconocimiento de los beneficios proporcionados por el ejercicio y la motivación por la sensación de saciedad y placer en la práctica, en las dos fases.

Palabras clave: Teoría de la Autodeterminación; Práctica de pesas; Adopción; Adhesión.

INTRODUÇÃO

Quando o indivíduo atinge mais de seis meses de prática este é considerado adepto a prática de exercício físico, a aderência acontece quando a atividade passa a ser parte do cotidiano das pessoas, iniciar a prática é adotar, parar é desistir e continuar praticando é manter¹. Além disto, estudos apontam que grande parte das desistências acontece até os seis meses de prática².

Portanto, entende-se que a aderência é atingida depois de seis meses de prática e até os seis meses o praticante está em fase de adoção à prática, sendo um ponto crucial para avaliar as modificações nos preditores motivacionais que acontecem com o tempo da prática.

Dishman apud Rojas³ afirmam que aderência é a prática continuada de um programa de exercício com poucas chances de desistência. Saba⁴ cita que a pessoa para chegar ao nível de aderência passa por etapas: a primeira etapa seria a de *pré-contemplação* onde além de não praticar nenhum exercício não há a intenção de praticá-lo. A segunda etapa é a etapa de *contemplação*, onde o indivíduo começa a ter vontade de praticar algum programa de exercício. A terceira etapa é a etapa de *preparação* onde há algumas mudanças nos hábitos da pessoa e começa a planejar a realizar algum exercício. A próxima etapa é a de *ação*

onde tem uma participação nos exercícios de forma esporádica, começando a sentir os benefícios da atividade física. Logo após há o nível de *manutenção* e *aderência* que se trata de uma participação contínua e independente num programa de exercício físico.

Deve-se levar em consideração que a pessoa ao aderir a um programa de exercício físico esta motivada por diversos fatores, Deci e Ryan⁵ falam através da TAD (Teoria da Autodeterminação) que o individuo pode estar motivado de forma *extrínseca*, quando motivado por fatores externos, que seja para agradar alguém ou por obrigação, por exemplo, o atleta quando que realiza um exercício que não gosta para ter um condicionamento melhor. De acordo com o nível de autonomia para realizar tal tarefa ela se divide nas categorias de *Regulação Externa*, *Regulação Interiorizada* e *Regulação Identificada*. a) *Regulação Externa*: quando o sujeito realiza a atividade visando alguma recompensa, ou realiza por medo de punições ou críticas; b) *Regulação Interiorizada*: quando realiza uma atividade porque precisa fazer, por uma pressão interna como a culpa ou para ser bem aceito. Um exemplo é quando o individuo faz uma atividade por desengano de consciência; c) *Regulação Identificada*: quando o individuo realiza a atividade sem sentir prazer na mesma em realiza-la, mas a realiza, pois a mesma traz benefícios a ele com a prática, e ele avalia esses benefícios que lhe são proporcionados pela prática. Exemplo: um atleta fazer uma atividade que não gosta para melhora de desempenho com objetivo de desenvolvimento no esporte e à medida que ele reconhece os benefícios ele acaba engajando-se à prática. Outro preditor motivacional da TAD a *amotivação* onde não tem nenhuma construção motivacional da prática de exercício físico.

Há também a motivação *intrínseca*, onde o individuo sente prazer ao realizar tal atividade, faz a atividade para si mesmo ou para experimentar novas experiências, e esta motivação esta diretamente relacionada entre outros motivos à persistência e bem estar psicológico. Brière, Vallerand, Blais e Pelletier apud Balbinotti e Capozzoli⁶ dividem a motivação *Intrínseca* em três tipos: *para saber*, *para realizar* e *para experiência*. Quando é motivado *para saber* ele satisfaz uma curiosidade enquanto aprende como fazer. Quando é motivado *para realizar* ele faz tal prática pelo prazer em realizá-la. Quando é motivado *para experiência* ele faz tal prática para experimentar situações estimulantes.

Balbinotti e Capozzoli⁶ afirmam que a motivação *Extrínseca* não pode ser interpretada como um comportamento negativo, e para o indivíduo a realizar mesmo que não tenha objetivo inerente à própria pessoa existe grande grau de autonomia nesta motivação. E uma motivação *Extrínseca* muitas vezes pode vir se tornar numa motivação *Intrínseca*.

O treinamento com pesos, musculação, traz benefícios à saúde como aumento da força, volume muscular, tônus muscular maior e da densidade mineral óssea, resultando numa aparência saudável. Este tipo de treinamento também ajuda na redução do percentual de gordura e aumenta o percentual de massa magra, muito indicado para pessoas em fase de emagrecimento para que não ocorra uma perda de massa magra durante o processo⁷.

Saba⁴ afirma que o aluno para atingir o estágio de aderência ele passa por diversas etapas. A primeira etapa seria a etapa da *pré – contemplação*, aonde o indivíduo não pratica nenhuma atividade ou hábito saudável e não há interesse em iniciar coincidindo com a *amotivação* da Teoria da Auto Determinação. A segunda etapa é a *contemplação* onde o indivíduo tem a cobiça de uma condição física melhor sem ocorrer nenhuma mudança. A terceira etapa é a *preparação* aonde há pequenos indícios de mudança de hábitos e rotina. O mesmo autor cita a fase de *ação* aonde o indivíduo empenhado em uma mudança de comportamento começa a praticar alguma atividade física esporadicamente, neste momento o praticante ainda não tem conhecimento de todos os benefícios da prática de atividade física e possui diversas incertezas quanto aos ganhos obtidos pela prática. Nesta fase o aluno deve ser motivado extrinsecamente pelo profissional de Educação Física a uma mudança radical em sua vida direcionando ao nível de manutenção e aderência. A primeira influência positiva que acontece com a *manutenção* da rotina de exercício físico é o prazer que se obtém pela prática, como visto anteriormente nesta fase de *manutenção* o indivíduo está motivado intrinsecamente a manter-se fisicamente ativo, e isto leva a *aderência* do exercício físico.

Nas etapas de contemplação, preparação e ação o indivíduo pode realmente ter indícios de motivação intrínseca, ou ainda motivação extrínseca que faz para agradar alguém, por culpa interna, obrigado por alguém a fazer exercícios físicos. Decy e Ryan⁵ também

afirmam que a motivação extrínseca não é totalmente negativa, e esta pode também se tornar numa motivação intrínseca.

As etapas de aderência propostas por Saba⁴ podem se relacionar com o processo de internalização previstos por Decy e Ryan⁵, o qual afirma que os preditores de amotivação em um indivíduo podem chegar ao preditor de motivação intrínseca realizando assim a aderência.

Okuma apud Tahara⁸ afirmam que os estudos relacionados à aderência a prática de exercício vêm crescendo consideravelmente, há um grande aumento do interesse dos pesquisadores sobre este assunto.

Saba⁴ em uma população de 312 jovens com média de idade de 26,6 anos com mais de seis meses de prática aplica um questionário que consegue identificar diversos fatores como índice de desistência, o que motiva a continuar a prática, por que razão faz exercícios físicos, concluindo que de acordo com o tempo de prática do aluno o bem estar psicológico predomina sobre os estéticos. Neste mesmo estudo Saba⁴ conclui também questionando “Porquê razão prática exercício físico” que dois itens como “Preservação da saúde” predomina sobre o da “Melhora da estética corporal” e foram os dois mais citados.

Santos⁹ estuda 30 pessoas com idade entre 40-60 anos visando buscar os motivos de adoção, aderência e manutenção destes praticantes e conclui que os motivos iniciais de adoção à prática de exercício físico são classificados da seguinte forma, 44% iniciam por lazer/qualidade de vida, 34% iniciam por orientação ou prescrição médica, 11% iniciam por estética e 11% iniciam por outros motivos não citados. O autor também conclui para que ocorram aderência e manutenção do praticante no programa de exercício, o fator motivacional “Manutenção da sua saúde” interfere na maioria dos praticantes, logo após fica “O prazer em realizar a atividade” e por terceiro a *Motivação Intrínseca*, o próprio participante.

Schneider e Kwan¹⁰ em uma pesquisa de um programa de exercícios em curto prazo com adolescentes com a média de idade de 14,78 anos com o objetivo de encontrar a resposta

deste público ao exercício identificaram a motivação intrínseca e regulação identificada para a prática da atividade.

Do mesmo modo Verloigne et al.¹¹ em um programa de exercício a longo prazo com adolescentes obesos e com sobrepeso concluem que estes adolescentes ao participarem de um programa de exercício são motivados com regulação identificada e Intrinsecamente.

Wilson e Rodgers¹² confirmam através de uma pesquisa com 232 mulheres com a média de faixa etária de 20,86 anos, buscando identificar as diferentes regulações que interferem no comportamento ao exercício físico através da TAD, concluem que as regulações que mais acontecem são a Identificada e Motivação Intrínseca, sendo que este era um programa de exercício de longo prazo.

Em contrapartida Duncan et al.¹³ em uma pesquisa com 1054 participantes com média de idade de 38 anos e com práticas regulares de algum exercício físico pelo menos 2 vezes na semana nos últimos 6 meses, com o objetivo de buscar qual regulação de motivação eles são levados a praticar através do questionário BREQ 2, conclui que são levados a praticar pelo predito motivacional de regulação identificada e integrada.

Rahman et al.¹⁴ em uma pesquisa com 293 participantes de um programa de exercício a longo prazo com média de idade de 54,49 anos conclui que este público é motivado intrinsecamente, sendo que este era sedentário, desta pesquisa participavam tanto homens e mulheres.

Milne et al.¹⁵ em uma pesquisa com 58 mulheres com câncer de mama participando de exercícios de resistência e aeróbicos durante um prazo de 12 a 24 semanas indicaram que a regulação encontrada era a identificada e também já eram motivadas Intrinsecamente.

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo identificar quais são os preditores motivacionais da TAD para adoção e aderência à prática de musculação na cidade de Forquilha, com a finalidade relacionar a faixa etária e gênero dos praticantes com os preditores motivacionais da TAD para a prática de musculação em Forquilha/SC.

Conforme as etapas especificadas por Saba⁴ relacionada à taxonomia de Deci e Ryan⁵ é esperado que as pessoas ao entrarem em um programa de atividade física nos primeiros seis meses passem por uma série de etapas com indícios de preditores motivacionais de Amotivação e Regulação Externa até atingir pelo processo de internalização o nível de aderência com uma regulação Identificada e motivação Intrínseca.

Além disto, Saba² afirma que a população jovem e de jovens adultos em sua maioria, tende a buscar a prática de exercício físico por fatores estéticos, os quais estão relacionados à prática em curto prazo, e nesse caso, estaria relacionada aos preditores de Amotivação e Regulação Externa conforme Deci e Ryan⁵. Já a população a partir da meia idade tende a buscar a prática de exercícios físicos por motivos relacionados a saúde e sociabilidade, que por sua vez tende a relacionar-se com os preditores de Regulação Identificada, Regulação Integrada e com maior teor para o preditor de Motivação Intrínseca^{2e5}. Essas relações, portanto, não se fizeram presentes nesse estudo, conforme apresenta os *scores* na Tabela 04.

METODOLOGIA

Este se trata de um estudo transversal com 436 participantes de todas as academias da cidade de Forquilha distribuídas em quatro academias. O tamanho da população que é o número de participantes foi obtido por meio de contato telefônico com os devidos proprietários, onde na academia 1 possui 189 participantes, na academia 2 há 132 participantes, na academia 3 há 70 participantes, e na academia 4 há 45 participantes, foi aplicado os questionários nos primeiros 15 dias de Setembro de 2015. Para representar a população utilizada foi utilizada a fórmula de Barbetta¹⁹, com erro amostral de 5%, totalizando 205 participantes da pesquisa. Então será aplicada a pesquisa com 47,02% (n = 205) de cada população. Os critérios de inclusão na pesquisa foram de estar praticando a modalidade de musculação há mais de um mês.

Gil²⁰ define esta amostra como a seleção de um subgrupo, como sexo, idade e classe social, de uma população conforme a Tabela 1.

O caráter da amostragem utilizada foi de Probabilística por Conveniência proposta por Barbetta¹⁹, onde foram aplicados os questionários aos praticantes de musculação que estavam presentes no momento da coleta. Em algumas academias foi necessário o retorno para atingir o N total da amostra alcançando número total da mesma, conforme demonstra a Tabela 1.

Tabela 1 – População e Amostra das Academias

Academias	População	%	Amostra
Academia 1	189	43,3	89
Academia 2	132	30,3	62
Academia 3	70	16,1	33
Academia 4	45	10,3	21
Σ	436	100,0	205

Fonte: Elaborado pelo pesquisador, 2015.

Nesta pesquisa será utilizado o questionário BREQ-2 (Behavior Regularion in Exercise Questionnaire – 2), onde o aluno preenche 19 questões com scores de 0 a 4, sendo 0 “Isto não é verdade para mim”, 2 “Algumas vezes é verdade para mim” e 4, “Isto muitas vezes é verdade para mim”. Este questionário foi desenvolvido por Markland e Tobin²⁰ baseado na Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan⁵.

O questionário utilizado é uma versão adaptada para o português por Palmeira et al.²¹ – Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico, dividida as 19 questões em cinco tipos de Regulações de Motivação: Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada, Motivação Intrínseca e Amotivação. Este questionário foi elaborado para a prática de Exercício Físico, porém para um melhor entendimento do entrevistado foi trocado a palavra exercício para Musculação, além disto, foram adicionados no cabeçalho: gênero, idade e tempo de prática.

Um dia antes coleta de dados foi comunicado às academias por telefone a visita. Foi comunicado aos praticantes a respeito da confidencialidade de seus dados na pesquisa, assim como também a importância da veracidade no preenchimento do questionário, e os

pesquisados assinaram um termo de consentimento para participar de voluntariado na pesquisa. Além disto, o pesquisador permaneceu em loco durante todo o período de preenchimento dos questionários, esclarecendo duvidas durante o preenchimento sem interferir nos resultados. A visita às academias se estendeu por todo o horário de funcionamento das mesmas.

Os scores obtidos nos questionários foram divididos em planilhas do programa Excel 2010 de acordo com as questões do questionário de cada preditor motivacional conforme mostra a Tabela 2. Estas planilhas eram de Gêneros, Tempo de Prática (“Mais de 6 meses” e “6 meses ou mais”) e Idade. Na planilha de Idade, as faixas etárias utilizadas foram propostas por Papalia e Olds²²: 13-20 Anos (Adolescentes), 21-40 Anos (Jovens Adultos) e 41-65 Anos (Meia-Idade). Logo após foram feitas as médias dos scores das questões de cada preditor motivacional dividida nas planilhas de Idade, Gênero e Tempo de Prática.

Tabela 2- Relação do número das perguntas do questionário com cada preditor da TAD.

Preditores da TAD	Perguntas do BREQ 2
Regulação Externa	1. Faço musculação porque outras pessoas dizem que devo fazer
	6. Participo da musculação porque meus amigos/familiares dizem que devo fazer
	11. Faço musculação porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer
	16. Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer musculação
Regulação Introjeta	2. Sinto-me culpado/a quando não faço musculação
	7. Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de musculação
	13. Sinto-me fracassado/a quando não faço musculação durante algum tempo
Regulação Identificada	3. Dou valor aos benefícios/vantagens da musculação
	8. É importante para mim fazer musculação regularmente
	14. Penso que é importante me esforçar para fazer musculação regularmente
	17. Sinto-me ansioso/a quando não faço musculação regularmente
Motivação Intrínseca	4. Faço musculação porque é uma prática divertida
	10. Gosto das minhas sessões de musculação
	15. Acho a musculação uma atividade agradável
	18. Fico bem disposto e satisfeito quando pratico musculação
Amotivação	5. Não vejo por que devo fazer musculação
	9. Não entendo porque tenho de fazer musculação
	12. Não percebo o objetivo da musculação
	19. Acho que a musculação é uma perda de tempo

Fonte: Palmeira et al²¹

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa mostrou conforme a Tabela 03 que tanto nos primeiro seis meses quanto nos meses seguintes depois de atingir o estágio de aderência à prática, os praticantes de musculação são motivados por uma Regulação Identificada respectivamente com médias de 3,33 e 3,54, e por segundo ambos pela motivação Intrínseca com médias de 3,17 e 3,21. Este dados também coincidiram com os resultados dos estudos de Wilson e Rodgers¹², Rahmanet al¹⁴, Verloigne et al¹¹ e Duncan et al¹³ em que exercícios de longo prazo, acima dos seis meses de prática regular, sofrem a ação dos preditores de regulação identificada e/ou Intrinsecamente. E também com os estudos de Schneider e Kwan¹⁰ e Edmundset al²³ os quais apresentaram que para praticantes de exercícios físicos a curto

prazo os preditores motivacionais em ação eram de Regulação Identificada e/ou de Motivação Intrínseca.

Nos praticantes que estão com mais de seis meses de prática, que teoricamente já atingiram o nível de Aderência, nota-se também que a Regulação Identificada e a Motivação Intrínseca os *scores* são mais altos, do que os que estão a menos de seis meses, porém estas diferenças são mínimas. Nesse caso, pode-se afirmar que a amostra está num estágio de auto-avaliação dos benefícios do exercício praticado (regulação identificada) projetando-se no processo de internalização⁵.

É importante salientar que a Regulação Identificada é um preditor de motivação extrínseca, ou seja, de acordo com Deci e Ryan⁵ a sequência do processo de internalização ocorre do preditor de amotivação, para regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e por fim para a motivação intrínseca. Nesse caso, a amostra em ambos os grupos por tempo de prática apresenta uma transição do auto-endosso do exercício praticado, reconhecendo seus benefícios, para a realização pelo pleno prazer o qual é a característica da motivação Intrínseca.

Um estudo recente de Reis e Bom²⁵ sobre a aderência à prática de musculação em praticantes com mais de seis meses de regularidade, constatou *scores* muito próximos desse presente estudo. Os autores apresentaram média de 3,38 para a Regulação Identificada e média de 3,09 para o preditor de motivação intrínseca, constatados a partir da mensuração do mesmo instrumento o qual esse estudo utilizou para a coleta dos dados.

Tabela 3- Preditores da TAD X Tempo de Prática

Seleção	Menos de 6 meses (n=63)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,38*	1,81**	3,33***	3,17***	0,30*
Seleção	6 meses ou mais (n=143)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,25*	1,89**	3,54***	3,21***	0,18*
*Não é verdade para mim; **Algumas vezes é verdade para mim; ***Muitas vezes é verdade para mim.					

Fonte: Elaborado pelo pesquisador, 2015.

Relacionando as faixas etárias com os preditores motivacionais, conforme a Tabela 04, nota-se que quanto maior a faixa etária, menores são os *scores* de Amotivação e Regulação Externa e maiores os *scores* de Regulação Identificada e Motivação Intrínseca.

Os preditores de Regulação Identificada e Motivação Intrínseca também aparecem com as maiores médias na divisão entre as faixas etárias propostas por Papalia e Olds²³. Foram obtidos resultados semelhantes nos estudos citados acima de Verloigne et al¹¹ (13-20 anos), Schneider e Kwan¹⁰ (13-20 anos), Duncan et al¹³ (21-40 anos), Wilson e Rodgers¹² (21-40 anos), Rahman et al¹⁴ (41-65 anos) e Milne et al¹⁵ (41-65 anos).

Tabela 4- Preditores da TAD x Faixas Etárias

Seleção	13- 20 Anos (n=44)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,28*	2,03**	3,51***	3,06***	0,20*
Seleção	21-40 Anos (n=133)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,30*	1,76**	3,42***	3,22***	0,23*
Seleção	41-65 Anos (n=29)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,16*	2,02**	3,65***	3,30***	0,14*
*Não é verdade para mim; **Algumas vezes é verdade para mim; ***Muitas vezes é verdade para mim.					

Fonte: Elaborado pelo pesquisador, 2015.

Relacionando os preditores da TAD com os gêneros conforme a Tabela 05, a Regulação Identificada e a Motivação Intrínseca foram as que mais apareceram nos *scores* do público femininocoincidindo com os trabalhos de Wilson e Rodgers¹² com mulheres com média de faixa etária de 20,86 anos e Mine et al.¹⁵ com mulheres com média de faixa etária de 55,1 anos com câncer de mama. Pode-se ver que no público masculino a regulação Identificada e Motivação Intrínseca também se apresentam do mesmo modo. Estas considerações Duncan

et al.¹³ também confirma em seu estudo com 460 homens e 594 mulheres, no qual ambos obtiveram maiores scores em regulação Identificada e Motivação Intrínseca.

Tabela 5- Preditores da TAD x Gênero

Seleção	Masculino (n=110)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,33*	1,80**	3,48***	3,23***	0,22*
Seleção	Feminino (n=96)				
Preditores motivacionais	Regulação externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Amotivação
Média dos Scores do BREQ-2	0,24*	1,91**	3,48***	3,13***	0,18*
*Não é verdade para mim; **Algumas vezes é verdade para mim; ***Muitas vezes é verdade para mim.					

Fonte: Elaborado pelo pesquisador, 2015.

Fazendo uma média de todos os dados obtidos tanto nos de Tempo de Prática, Gênero e Faixas Etárias a diferença entre os *score*s são mínimas e em todas as planilhas nota-se que a Regulação Identificada (Gênero = 3,48, Idade= 3,53 e Tempo de prática= 3,43) a qual baseia-se na prática a musculação pelo processo de reconhecimento dos benefícios que ela proporciona a saúde dos indivíduo, se destacou em todas as divisões da amostra. Em segundo lugar apareceu a Motivação Intrínseca (Gênero= 3,18, Idade= 3,19 e Tempo de prática= 3,19), na qual o praticante gosta da prática e tem prazer em realizá-la. Coincidindo com os resultados obtidos de diversos estudos citados acima como Milne et al.¹⁵ com

mulheres de meia idade, Duncan et al.¹³ com participantes de ambos os gêneros jovens adultos, Schneider e Kwan¹⁰ e Verloigne et al.¹¹ com adolescentes.

Portanto verifica-se que a população do presente estudo e dos estudos citados em sua maioria realizam tal atividade pelos motivos dos benefícios que a prática proporciona, mesmo que não tenha prazer em realiza-la. Embora uma segunda maioria realize tal prática por uma motivação Intrínseca onde a pessoa passa a não viver mais sem a prática, além disto, realiza musculação para experienciar situações estimulantes ou porque gosta de fazer e sente prazer na prática⁶.

Os preditores motivacionais responsáveis pela adoção e aderência à prática de musculação no total da amostra pesquisada são respectivamente o de Regulação Identificada com o score de 3,46 representando “Isto muitas vezes é verdade para mim” e o de Motivação Intrínseca com o score de 3,17 representando também “Isto muitas vezes é verdade para mim” de acordo com os questionários preenchidos do BREQ-2, com diferenças insignificantes entre os gêneros, tempo de prática e diferenças etárias.

CONCLUSÕES

Em todas essas respectivas divisões da amostra, o auto-endosso à prática de musculação, reconhecendo seus benefícios e por conta disso engajando-se a sua prática foi o preditor pioneiro para a manutenção da aderência e também para a adoção, registrando a Regulação Identificada como o preditor propulsor desse processo.

Concomitantemente à Regulação Identificada, o preditor de Motivação Intrínseca também aparece como a segunda maior média em todas as divisões da amostra (tempo de prática, idade e gênero), embora a diferença entre esse preditor e o de Regulação Identificada tenha sido consideravelmente baixa. Nesse caso, pode-se afirmar que a amostra vem desenvolvendo um processo de internalização da tarefa de praticar musculação afim de que se chegue ao prazer totalmente intrínseco, a qual a tarefa já entra num processo de automatização na rotina diária da vida dos praticantes, ou seja, o pleno prazer em praticar.

O estudo chama atenção, sobretudo, a divisão da amostra por tempo de prática, a qual apresentou extrema semelhança entre os praticantes em fase de adoção (menos de seis meses de prática) e os que estavam em fase de aderência (mais de seis meses de prática), nos quais os *scores* revelaram que a Regulação Identificada e a Motivação Intrínseca são preditores motivacionais para ambos os grupos.

Nesse caso, para os que estão em fase de adoção; a qual os estudos na área da psicologia do exercício apontam que a tendência motivacional é tendenciosa para a amotivação, regulação externa e regulação introjetada; os preditores mais próximos do processo de internalização podem ser geradores de aderência antes dos seis meses de prática. Ou seja, em menos de seis meses o praticante já pode ter passado pelas etapas propostas por Saba⁴ como pré-contemplação, contemplação, preparação e durante a etapa de ação, a qual está em contato com o exercício físico, esse processo de internalização seja adiantado para a chegada à etapa de manutenção, a qual a motivação intrínseca é plena, e o indivíduo está aderido à prática.

Por esse motivo, o conhecimento das etapas de aderência ao exercício físico, bem como da relação da TAD com o processo de adoção e aderência a prática de exercícios físicos é de extrema relevância para o profissional de Educação Física, pois por meio dele, é possível reavaliar a qualidade do atendimento empregada pelo profissional no auxílio da sua prescrição frente à manutenção regular da prática pelo indivíduo, já que ambos travam relações sociais durante a prática.

E desta forma o bom trabalho do profissional faria com que o público das academias estivesse com maiores médias nos preditores de Motivação Intrínseca, e comprovaria que os alunos sentem prazer em realizar a prática, fazem a prática para satisfazer uma curiosidade e para experienciar situações estimulantes, deixando de ser uma atividade monótona. Infelizmente, os scores mostraram que a população das academias está em fase de transição para a Motivação Intrínseca.

Sugere-se, portanto, maiores estudos dessa intervenção do profissional de Educação Física nesse processo de internalização determinado pela TAD.

Outras recomendações seriam estudos da TAD com pessoas sedentárias que estão em fase pré-contemplação⁴, ou seja, que encontram-se em fase de pré-adoção ao exercício físico, a fim de obter maiores dados de comparação com os estudos de pessoas que já estão em fase de aderência.

REFERÊNCIAS

¹SABA, F.; PIMENTA, M. T. **Vendas e retenção: 83 lições para academias e clubes esportivos**. Phorte, 2008.

²SABA, F. Um estudo de campo. In:_____. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. p.89-92.

³ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. 2003. 127f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

⁴SABA, F. A aderência dos praticantes. In:_____. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. p.61-81.

⁵DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology/Psychologie canadienne**, v. 49, n. 3, p. 182, 2008.

⁶BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

⁷FLECK, S. J.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.. **Treinamento de força para fitness & saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

⁸TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A.. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.** 2003; 11(4): 7-12.

⁹SANTOS, S. C. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária 1**. 2006. 12f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, SP.

¹⁰SCHNEIDER, M. L.; KWAN, B. M. Psychological needs satisfaction, intrinsic motivation and affective response to exercise in adolescents. **Psychology of sport and exercise**, v. 14, n. 5, p. 776-785, 2013.

- ¹¹VERLOIGNE, M. et al. "Self-Determined Motivation towards Physical Activity in Adolescents Treated for Obesity: An Observational Study." *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (2011): 97. PMC.Web. 12 Nov. 2015.
- ¹²WILSON, P. M.; RODGERS, W. M. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 3, p. 229-242, 2004.
- ¹³DUNCAN, L. R. et al. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, n. 7, p. 1-9, 2010.
- ¹⁴RAHMAN, R. J. et al. Changes in need satisfaction and motivation orientation as predictors of psychological and behavioural outcomes in exercise referral. **Psychology & health**, v. 26, n. 11, p. 1521-1539, 2011.
- ¹⁵MILNE, H. M. et al. Effects of a combined aerobic and resistance exercise program in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. **Breast cancer research and treatment**, v. 108, n. 2, p. 279-288, 2008.
- ¹⁶CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed Porto Alegre: Artmed, 2007.
- ¹⁷SAMPIERI, R. H., et al. Definição do alcance da pesquisa a ser realizada: Exploratória, Descritiva, Correlacional ou Explicativa. In: _____. **Metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2013. p.99-110.
- ¹⁸CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. Pesquisa - Conceitos e definições. In: _____. **Metodologia científica**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002. p.63-75.
- ¹⁹LUIZ, R. R.; MAGNANINI, M. M. F. O tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. In: MEDRONHO, R. A. **Epidemiologia**. 2. ed São Paulo: Atheneu, 2009.
- ²⁰BARBETTA, P. A. Técnicas de Amostragem. In: _____. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 7. ed., rev. Florianópolis: Ed. UFSC, 2007.
- ²¹MARKLAND, D. et al. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, n. 2, p. 191-196, 2004.
- ²²PALMEIRA, A.L. et al. **Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire—Portuguese Version**. 2007.
- ²³PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano**. Artmed, 2000.

²⁴EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 722-740, 2007.

²⁵REIS, L. B. D.; BOM, F. C. D. Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC). 2015.